



## *Filetsteak Grundrezept*

### Zutaten:

2 Filetsteaks ca. 5 cm dick  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Keimöl oder Bratenfett  
1 EL Butter

### Zubereitung:

Eine Pfanne sehr stark erhitzen, das Öl hinein geben. Das Fleisch mit der Hand etwas flach drücken, in dem heißen Fett 4 Min. bei starker Hitze braten, umdrehen abermals 4 Min. braten, dabei die 1. gebratene Seite mit Butterflöckchen bestreichen, salzen und pfeffern. Nach der Garzeit die 2. Seite ebenfalls einbuttern und würzen. Das Fleisch in Alufolie einwickeln und 5 Min. ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte verteilen können.

In der Zwischenzeit kann man den Bratensatz mit Wein oder Sahne ablöschen und mit grünem Pfeffer würzen, oder Zwiebelringe im Fonds anbraten und auf die Steaks geben, oder blättrig geschnittene Champignons im Fond anbraten und dazu servieren.

Einen Bratenfond kann man immer mit Wein + Wasser + oder Sahne ablöschen, salzen und pfeffern und zu einer Sauce reduzieren lassen.

Das Filetsteak schmeckt gut zu Rösti und Salat oder Buschböhnchen oder, oder, oder.